



"Vivre une semaine foot"

ACTIVITES TERRAIN :

Perfectionnement technique,
Optimisation de la performance,
Spécifique technique au poste

ACTIVITES EN SALLE :

Préparation mentale du sportif :
relaxation / cohérence cardiaque
intervention les gestes qui sauvent

ACTIVITES LUDIQUES :

Piscine, Sport in Park

LT4'FOOT 5

- 145€ les 5 jours / sans repas

Ou

- 195€ les 5 jours / en 1/2 pension

9h-12h / 14h-17h

Une tenue FOOT offerte

Pour les jeunes de 7 à 16 ans,
licenciés ou non

Inscription par mail
via la société LT4'SPORT

Clubs partenaires :

- AS BOURNY LAVAL
- US ST JEAN / MAYENNE



LT4'FOOT 5

"Vivre une semaine foot"

stage	J1	J2	J3	J4	J5
9H	briefing stage	PREVENTION DES BLESSURES	NUTRITION /SOMMEIL	GERER L'ECHEC	PREPARER SON MATCH
10H	tests				
12H	specifique au poste 1	specifique au poste 2	specifique au poste 3	specifique au poste 4	PISCINE
	repas	repas	repas	repas	repas
14H	sensibilisation gestes qui sauvent 1	sensibilisation gestes qui sauvent 2	PISCINE	KINESIOLOGIE	TOURNOI
15H				SEANCE COLLECTIVE	SPORT IN PARK
16H30					

EXEMPLE DE PLANNING , susceptible d'être modifié selon disponibilité intervenants

Inscription par mail via la société LT4'SPORT

LT4'SPORT Rue Jean Baptiste Lamarck 53810 Changé / 06.70.84.65.27
lt4sport53@gmail.com / www.lt4sport.fr / SIRET : 90281106600015

